WLS Weight Loss Surgery
Programme spécialisé en chirurgie bariatrique par laparoscopie

Alimentation préopératoire riche en protéines faible en glucides (OPTIFAST[R] VLCD)

Qu'est-ce qu'OPTIFAST[R] VLCD?

OPTIFAST[R] VLCD (900 kcal, 90 g de protéines/jour) est un régime liquide que les patients suivent pendant 2 semaines si leur indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 60 kg/m^2 ou 4 semaines si leur IMC est plus que 60.

Raison de suivre le régime alimentaire OPTIFAST[R]

Pour réduire la taille du foie afin de limiter les risques de complications pendant la chirurgie. La perte de poids de 5 à 10% découlant de ce régime donne un bon coup de main aux patients pour les aider à atteindre leur objectif.

Comment préparer et prendre la diète liquide

Chaque boîte contient 900 OPTIFAST[R] 14 sachets de 54 g chacun. Vous recevrez soit 4 (2 semaines d'alimentation) ou 8 (4 semaines d'alimentation) de boîtes du régime alimentaire en fonction de l'IMC. Vous pouvez choisir la saveur vanille ou chocolat. Suivez les instructions sur la boîte pour préparer chaque pochette à la consommation.

1. Verser 360 ml d'eau froide dans un mélangeur (ou tout autre agitateur).
2. Ajouter le contenu d'un sachet.
3. Mélanger immédiatement à haute vitesse pendant 5 secondes ou secouer vigoureusement pendant 15-30 secondes jusqu'à dissolution.
4. Boire immédiatement après leur préparation. NE PAS CONSERVER pour une utilisation ultérieure.
5. Prenez une pochette au déjeuner, ½ pour la collation à 10h, une pochette au dîner, ½ pour la collation à 16h et une pochette au souper.

Entre le «repas OPTIFAST[R]", buvez de l'eau afin d'atteindre un total de 1,5 à 2 litres de liquides (alimentation et eau) par jour. Le café, la tisane ou le thé (sans sucre) est limitée à 1 à 2 tasses par jour. Vous pouvez ajouter du « Crystal light » dans votre eau.

Que puis-je manger pendant la période de diète liquide?

Vous pouvez inclure des légumes (faible teneur en glucides) à chaque repas. Les légumes que vous ajoutez à votre repas doivent être consommée nature, et être crus ou cuits à la vapeur. Exemples de légumes que vous pouvez manger: *brocoli, chou-fleur, radis, asperges, épinards, laitues, concombres, poivrons, champignons, tomates, céleri et haricots verts*. Ne pas manger autre chose car que cela vous affamera!

Comment puis-je prévenir la constipation?

Pour prévenir ou soulager la constipation, en plus de manger des légumes, vous pouvez utiliser un supplément de fibres telles que Benefibre[MC] ou Metamucil[MC] que vous trouverez dans les pharmacies (voir mode d'emploi sur le contenant).

Des instructions spécifiques pour les patients diabétiques

Si vous êtes diabétique, ne pas prendre de médicaments pour votre diabète, y compris l'insuline. Accroître la surveillance de la glycémie à quatre fois par jour avant chaque « repas » et au coucher, pour assurer une meilleure auto-surveillance. Les patients prenant de l'insuline peuvent développer des niveaux de glucose sanguin de 16 mmol/L ou plus. Si c'est le cas, suivez les instructions d'échelle progressive d'insuline que vous avez utilisée précédemment. Si vous n'êtes pas certain, communique avec votre médecin.